

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA  
KELAS IV SD NEGERI SEMAWUNG  
PURWOREJO, JAWA - TENGAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**



**oleh :  
Legiyam  
NIM. 10604227320**

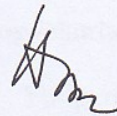
**PROGRAM KELANJUTAN STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN  
DAN REKREASI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
AGUSTUS 2012**

## PERSETUJUAN

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah”** yang disusun oleh Legiyam, NIM 10604227320 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 4 Juli 2012

Pembimbing,



**Dapan, M. Kes**

**NIP 19571012 198502 1 001**



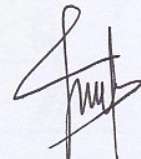
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah** ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 4 Juli 2012

Yang menyatakan



Legiyam

NIM 10604227320



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah” yang disusun oleh Legiyam, NIM 10604227320 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus..

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dapan, M.Kes.	Ketua Penguji		10/9 - 2012
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Sekretaris Penguji		10/9 - 2012
Hari Yulianto, M.Kes.	Penguji I (Utama)		10/9 - 2012
A. Erlina Listyarini, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		27/8 - 2012

Yogyakarta, September 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Dekan



Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

- 1. Dalam menghadapi keadaan apapun jangan lengah, sebab kelengahan menimbulkan kelemahan dan kelemahan menimbulkan kekalahan, sedang kekalahan menimbulkan penderitaan (Jenderal Sudirman).*
- 2. Barang siapa mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun niscaya dia akan melihat balasanNya, dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan seberat dzarrahpun niscaya dia akan melihat balasanNya pula (Al Zalzallah 7-8).*
- 3. Mendapat sedikit mengerti akan lebih baik dari pada mendapat banyak tetapi tidak mengerti (Legiyam).*
- 4. Berani berbuat kesalahan itu lebih baik dari pada tidak berani berbuat kebenaran, sebab kesalahan itu belum tentu tidak benar, dan kebenaran itu belum tentu tidak salah (Bob S.).*

## PERSEMBAHAN

- 1. Bapak N.Wiryodikromo dan Ibu Semi, kedua orang tuaku yang saya sayangi*
- 2. Anak-anakku tercinta ; Hendy, Aan dan Winda*
- 3. Bapak Sadino, S.Pd., suamiku yang telah membangkitkan semangatku*
- 4. Almamater FIK UNY*

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA  
KELAS IV SD NEGERI SEMAWUNG  
PURWOREJO, JAWA-TENGAH**

**Oleh**

**Legiyam  
NIM. 10604227320**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua (2) siklus, setiap siklus dua kali pertemuan dan setiap pertemuan 70 menit. Subjek yang diteliti yaitu siswa kelas IV SD Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah, yang berjumlah 38 anak, terdiri atas 21 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menggunakan empat komponen tahapan (perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi). Variabel dalam penelitian ini ialah upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan bermain, yaitu proses pembelajaran lompat jauh yang diarahkan ke bentuk – bentuk permainan. Data diambil sebelum proses pembelajaran, pada saat proses pembelajaran dan sesudah pembelajaran oleh peneliti bersama satu orang kolaborator, dengan menggunakan instrumen penelitian berupa tabel pedoman observasi, meliputi motivasi, kerja sama, dan perkembangan gerak dasar lompat jauh dan angket tanggapan siswa yang diberikan sesudah pembelajaran.

Hasil penelitian dapat dikatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan dengan pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah, dapat meningkatkan suasana kelas yaitu motivasi 100% kategori baik, kerja sama 97% kategori baik, dan gerak dasar lompat jauh 95 % kategori baik, dan 5 % kategori cukup. Dengan demikian pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh.

*Kata kunci : pembelajaran, lompat jauh, bermain*

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah” akhirnya terselesaikan juga.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerja sama dan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya terutama kepada :

1. Bapak Prof.Dr. Rahmat Wahab, M.Pd, M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas segala kebijaksanaannya.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu tersusunnya skripsi.
4. Bapak Sriawan, M.Kes, Koordinator Program Studi PGSD Penjas yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak Subagyo, M.Pd, Dosen Penasehat Akademik yang telah memberi dukungan atas tersusunnya skripsi.
6. Bapak Dapan, M.Kes, Dosen Pembimbing, yang dengan keiklasan dan kesabaran membimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini.



7. Ibu Dra. Nurhayati, Kepala Sekolah SD Negeri Semawung Purworejo, yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Keluargaku tercinta yang telah mendampingi dan memberi dorongan semangat dengan sabar dan tanpa henti.
9. Teman-teman UNY Kelas Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas persahabatan dan bantuannya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Agustus 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Batasan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Diskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Pembelajaran .....	7
2. Pembelajaran Lompat Jauh .....	9
a. Pengertian Lompat Jauh .....	9
b. Teknik Dasar Lompat Jauh .....	10
3. Karakteristik Siswa Kelas IV .....	16
4. Pendekatan Bermain .....	20
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berfikir .....	27
D. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	29
B. Subjek Penelitian .....	29
C. Desain Penelitian .....	31
D. Proses Penelitian .....	32
E. Definisi Operasional Variabel .....	33
F. Instrumen Penelitian .....	35
G. Teknik Pengambilan Data .....	35
H. Analisis Data .....	36
I. Indikator Keberhasilan .....	36

	Halaman
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Hasil Observasi Penelitian Siklus I .....	37
2. Hasil Observasi Penelitian Siklus II .....	51
B. Pembahasan .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Implikasi Penelitian .....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	70
D. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angket Indikator Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran ..	101
Tabel 2. Pedoman Observasi Kolaborator/Guru .....	101
Tabel 3. Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Pertama .....	102
Tabel 4. Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Pertama .....	103
Tabel 5. Angket Indikator Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama.....	104
Tabel 6. Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Kedua .....	105
Tabel 7. Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus I Pertemuan Kedua .....	106
Tabel 8. Angket Indikator Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua.....	107
Tabel 9. Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Pertama .....	108
Tabel 10. Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Pertama ...	109
Tabel 11. Angket Indikator Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama.....	110
Tabel 12. Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Kedua .....	111
Tabel 13. Hasil Observasi Kolaborator pada Siklus II Pertemuan Kedua .....	112
Tabel 14. Angket Indikator Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus II Pertemuan Kedua.....	113

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari Awalan Lompat Jauh .....	11
Gambar 2. Tumpuan/Tolakan .....	12
Gambar 3. Sikap Badan Di Udara Gaya Jongkok.....	13
Gambar 4. Teknik Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	15
Gambar 5. Lompat Tali yang Dibentangkan Melintang .....	23
Gambar 6. Lompat pada Lingkaran-Lingkaran Karet .....	23
Gambar 7. Lompat Berturut-turut Melewati Gawang Kardus.....	24
Gambar 8. Melompati Kardus .....	24
Gambar 9. Skema PTK .....	30
Gambar 10. Suasana Siswa dalam Permainan "Kejar Injak" .....	38
Gambar 11. Suasana Lompat Tali Yang Dibentangkan Melintang .....	39
Gambar 12. Suasana Siswa Saat Penenangan dengan Nanyanyian "Kepala Pundak Lutut Kaki" .....	39
Gambar 13. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Pertama .....	40
Gambar 14. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Pertama	43
Gambar 15. Suasana Permainan "Menjala Ikan" .....	45
Gambar 16. Melompat dan Mendarat pada Lingakaran Karet .....	46
Gambar 17. Permainan "Memindahkan Bola lewat Atas Kepala" .....	47
Gambar 18. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Kedua .....	47
Gambar 19. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Kedua ..	50
Gambar 20. Permainan "Hijau Hitam" .....	53

	Halaman
Gambar 21. Melompati Gawang Aman .....	53
Gambar 22. Suasana Siswa pada Permainan "Bola Beranting" .....	54
Gambar 23. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Pertama .....	55
Gambar 24. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus II Pertemuan Pertama.....	57
Gambar 25. Permainan "Kejar Tembak" .....	60
Gambar 26. Melompati Gawang Kardus .....	60
Gambar 27. Permainan "Nyanyian Sedang Apa" .....	61
Gambar 28. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Kedua .....	62
Gambar 29. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Kedua ..	64



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian .....	74
Lampiran 2 : RPP .....	77
Lampiran 3 : Lembar Penilaian .....	93
Lampiran 4 : Instrumen Penilaian .....	97
Lampiran 5 : Tabel .....	101
Lampiran 6 : Gambar .....	114